

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,0	16,4	5,4	216
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			22,7	28,2	90,1	731

Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,6	9,8	4,4	131
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,4	3,5	3,4	53
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,9	10,9	87
Upēņu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,7	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			20,7	22,0	102,9	715

Tresdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	7,4	3,1	18,5	143
Plovs ar cūkgaļu		210 gr. (+/- 10%)	10,3	16,6	30,1	329
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,2	4,3	5,4	66
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			27,3	28,5	92,9	746

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Viltotais zaķis pildīts ar sieru	*A01,A03,A07,A11	75 gr. (+/- 10%)	10,7	18,7	5,9	251	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30	
Sautēti kāposti		80 gr. (+/- 10%)	1,5	1,4	6,6	47	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Ābolu - auzu pārslu krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,2	6,5	11,5	114	
Zemeņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	36	
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Kopā :			20,8	28,4	73,0	669	

Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70	
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	5,7	17,8	2,1	201	
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179	
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47	
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
Kopā :			25,0	28,7	82,2	713	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	116,5	135,8	441,1	3574

Sastādīja _____

Apstiprinu _____